

**Prevención del estrés psicosocial del profesorado  
mediante el desarrollo de competencias emocionales:  
el programa P.E.C.E.R.A.**

Maite MUÑOZ DE MORALES IBÁÑEZ

Universidad del País Vasco  
Escuela Universitaria de Magisterio de Bilbao

Correspondencia:

Maite Muñoz de Morales Ibáñez

Departamento de Métodos de  
Investigación y Diagnóstico en  
Educación. Facultad de Filosofía y  
CC de la Educación

Avda de Tolosa, 70  
E-20018, San Sebastián  
(Guipúzcoa)

Tel. 943015539

Escuela Universitaria  
de Magisterio de Bilbao

Ramón y Cajal, 72, E-48014  
Bilbao

Tel. 946014614

E-mail:

maite.munozdemorales@ehu.es

Recibido: 21-9-2005

Aceptado: 25-11-2005

**RESUMEN**

Los estresores psicosociales han aumentado enormemente en el seno de las sociedades desarrolladas. Son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona les asigna (LAZARUS, 2000). Entre ellos están las situaciones de conflicto en la interacción social con los problemas de convivencia derivados de ellas.

En el momento actual, los problemas de convivencia en los centros educativos, especialmente en la etapa de la E.S.O., están alcanzando unas cifras preocupantes. La falta de una respuesta eficaz ante estos acontecimientos hace que aumenten las cifras de profesorado y alumnado afectados por fenómenos como el "burnout" o el "bullying". Esta situación tiene una influencia tanto en la salud física y mental del profesorado (ansiedad, estrés, depresión...), como en la falta de motivación, fracaso escolar y violencia entre iguales en el alumnado.

Ante este estado de la cuestión, en el presente artículo nos centraremos en la prevención del estrés psicosocial en el profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales. Desde el modelo de consulta colaborativa, se hace una propuesta para la formación del profesorado desde el programa P. E. C. E. R. A. (Programa Educativo de Conciencia Emocional, Regulación y Afrontamiento), con el fin de desarrollar competencias emocionales en los docentes como paso previo para una adecuada intervención en educación emocional con su alumnado.

**PALABRAS CLAVE:** Inteligencia emocional, Estrés psicosocial, Competencia emocional, Comportamiento prosocial, Desarrollo emocional.

## ***Psycho-social stress prevention in teachers by developing emotional competency: the P.E.C.E.R.A program***

### **ABSTRACT**

Psycho-social stressors have increased significantly within developed societies. These do not directly cause stressful responses, but they can become stressors depending on the cognitive interpretation or meaning individuals give to them. Among them are conflict situations in social interactions and the problems of coexistence derived from them.

At present, the number of coexistence problems in education centres, mainly in secondary schools, is worryingly increasing. The lack of an effective answer to those events increases the number of both teachers and pupils affected by phenomena such as “burnout” or “bullying”. This has an effect on the teacher’s physical and mental health (anxiety, stress, depression...), as well as on the teacher’s lack of motivation, on school failure and on peer violence among students.

At this point we focus in this paper on teachers’ psycho-social stress prevention through the development of emotional competency. Drawing on the pattern of pool resources we make a proposal for teaching training based on the P.E.C.E.R.A. (Educational Program for Emotional Awareness, Regulation and Control) so that teachers develop emotional strategies before they can appropriately make use of emotional education with their students.

**KEY WORDS:** Emotional intelligence, Psycho-social stress, Emotional competency, Pro-social behaviour, Emotional development.

### ***1. Influencia de los procesos cognitivos y emocionales en el estrés psicosocial***

Comenzaremos describiendo la relación entre el estrés y los problemas de adaptación al tener que afrontar condiciones vitales difíciles, situando el papel que juegan los procesos mentales y emocionales en dicho proceso.

El término estrés comenzó a utilizarse, en el ámbito de la salud, por la influencia de los trabajos de Selye (1956) para referirse a los diversos problemas de adaptación impuestos por condiciones vitales difíciles que se derivan de la relación persona-

ambiente, distinguiendo entre dos tipos de estrés: el distrés (dolor, angustia) que sería perjudicial para la salud y el eustrés que protege la salud del individuo. Posteriores investigaciones completarían los hallazgos de Selye, estableciendo la teoría neuroendocrina del estrés que se desarrolló en paralelo a las teorías de la emoción. En dicha teoría se afirma que en lugar de una respuesta inespecífica para las distintas amenazas por parte de diferentes individuos, se produce una respuesta específica para todos los estímulos emocionales por la cual la respuesta al estrés podría interpretarse como una respuesta provocada por el factor psicológico, que acompaña a los agentes que amenazan la homeóstasis del individuo (POU POLANCO, 1998). A partir de este momento la investigación sobre el estrés quedaría vinculada a la investigación sobre las emociones y se empezaría a poner de relieve la importancia de los factores psicosociales.

*“...cuando hablamos de estrés nos referimos a todo proceso originado tanto en el ambiente exterior como en el interior de la persona que implica una exigencia sobre el organismo, y cuya resolución o manejo requiere el esfuerzo de los mecanismos psicológicos de defensa antes de que sea activado ningún otro sistema” Engel (citado por POU POLANCO, 1998, 14).*

Estos estresores psicosociales han aumentado considerablemente en las sociedades desarrolladas. Son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona les asigna. Siguiendo la perspectiva de Lazarus (2000), se define el estrés psicosocial como el significado psicológico negativo que elabora una persona sobre un suceso ambiental en relación con sus recursos de afrontamiento y de la importancia de ese suceso para su bienestar, siendo dicho significado la causa próxima de la reacción de estrés y de las emociones que produce.

Podemos considerar como estresores psicosociales las situaciones de conflicto en la interacción social, entre las que se encuentran los problemas de convivencia en los centros educativos. La falta de una respuesta eficaz ante estos acontecimientos empieza a ser preocupante por sus repercusiones tanto en la salud física y mental del profesorado como en la falta de motivación, fracaso escolar y violencia entre iguales en el alumnado; tal y como reflejan datos recientes sobre el fracaso escolar en la secundaria obligatoria en España (MARCHESI, 2004); investigaciones de los últimos años sobre los efectos del estrés en la salud de los docentes (FERNÁNDEZ CASTRO & AL., 1994; FONTECHA FRESNO, 1993; GARCÍA, 1996; GIL & PEIRÓ, 1997) y sobre el maltrato entre iguales “bullying” (OLWEUS, 1998; AVILÉS, 2002).

Otra línea de gran relevancia en el estudio conjunto de los procesos cognitivos y afectivos son las investigaciones sobre las bases neurales de la emoción de LeDoux (1999), que han aportado un mejor conocimiento de los procesos que caracterizan a la emoción. Igualmente, recientes investigaciones en el campo de la psiconeuroinmunología (ADER, 1993, 1995) sobre las influencias recíprocas entre la mente y los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso, están constatando que los estados emocionales pueden alterar la respuesta inmunitaria debido a las conexiones entre las emociones, la bioquímica cerebral y el sistema inmunitario. Siendo esto así, y concidiendo con los planteamientos actuales de la investigación en psicología de la salud, el término estrés se refiere a situaciones que implican fuertes demandas para el individuo hasta el punto de poder llegar a agotar los recursos de afrontamiento que este individuo posee con el consiguiente coste para su bienestar físico, psicológico y social, tal y como queda reflejado en el concepto actual de salud, definido por la Organización Mundial de la Salud:

*“Un estado de bienestar físico, psicológico y social, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo y en el contexto de su vida” (OMS, 1988).*

Este concepto está muy relacionado con la percepción de eficacia en las relaciones interpersonales o percepción subjetiva de bienestar derivada de un adecuado afrontamiento.

Este estado de la cuestión nos llevó a plantearnos la necesidad de una intervención preventiva desde el campo de la educación a través de una línea de intervención por programas. Con esa finalidad, consideramos necesario formar previamente al profesorado en competencias emocionales siguiendo un modelo de consulta colaborativa.

Desde esta perspectiva, en la que se apoya el programa P.E.C.E.R.A. (Programa Educativo de Conciencia Emocional, Regulación y Afrontamiento), que describiremos en los siguientes apartados, se considera al estrés como un proceso determinado por evaluaciones cognitivas, quedando clara la importancia de la percepción subjetiva como predictor de la salud y calidad de vida de un individuo. Este enfoque abre paso a la importancia de la prevención del estrés psicosocial desde planteamientos educativos que, enmarcados en el área de la orientación para la prevención y el desarrollo, potencien el crecimiento de las personas tomando conciencia de sus procesos mentales, aprendiendo a regular las emociones derivadas de dichos procesos y desarrollando competencias emocionales que les permitan afrontar eficazmente todo tipo de situaciones interaccionales. Este planteamiento tiene como finalidad, por una parte, prevenir desde la educación

que la percepción subjetiva en los procesos interaccionales genere la menor cantidad de pensamiento negativo innecesario, reduciendo la conflictividad en la interacción social; y por otra, ayudar al profesorado a desarrollar competencias emocionales que mejoren sus relaciones interpersonales, aumentando su bienestar y mejorando su calidad de vida.

## **2. Prevención del estrés psicosocial del profesorado desde la educación en competencias emocionales**

Siguiendo la línea de Lazarus (1984), entendemos por estrés psicosocial el significado psicológico negativo que elabora una persona sobre un suceso ambiental en relación con sus recursos de afrontamiento y de la importancia de ese suceso para su bienestar, siendo dicho significado la causa próxima de la reacción de estrés y de las emociones que produce.

Cuando hablamos de afrontamiento nos referimos al esfuerzo de las personas para resolver el estrés psicológico. Pero para que sea eficaz, el afrontamiento tiene que ser flexible y adaptarse a las necesidades de la situación, que muchas veces cambian a medida que la acción se va desarrollando. Por consiguiente, el afrontamiento no es sólo un conjunto fijo de estrategias que utilizamos cada vez que tenemos un problema, sino una pauta cambiante que responde a lo que está ocurriendo en cada situación concreta. En este sentido, nos planteamos educar a las personas para que afronten los problemas de la vida de forma que puedan encontrar soluciones satisfactorias y de esta forma prevenir el estrés psicológico. Es aquí donde nos encontramos con el concepto de competencia emocional. Así, cuando hablamos de competencias emocionales, siguiendo a Bar-On (2000) y a Bisquerra (2003) nos referimos al conjunto de conocimientos, capacidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales en diferentes contextos de interacción social. Estos autores al utilizar el término “competencias emocionales” lo diferencian de los modelos de habilidades, ya que permiten definir esas competencias en función de la eficacia en un contexto determinado, vinculando de este modo las competencias emocionales a la interacción social.

Basándonos en estas dos variables (estrés psicosocial y competencias emocionales) se ha diseñado el programa de intervención en educación emocional que presentamos a continuación, que tiene como finalidad la prevención del estrés psicosocial en contextos educativos mediante el desarrollo de las siguientes competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional y afrontamiento. Para ello ponemos en marcha un proceso formativo con el

profesorado con el fin de que comprendan el proceso preventivo que trabajarán después con sus alumnos. Con esa finalidad, partimos de una concepción de la formación en la que la práctica docente es un acto reflexivo, responsable y comprometido (SCHÖN, 1992; KEMMIS, 1990).

### **3. Programa educativo de conciencia emocional, regulación y afrontamiento (P.E.C.E.R.A.).**

El programa P.E.C.E.R.A. surge de una investigación realizada en doce centros de enseñanza secundaria del País Vasco con profesorado y alumnado de 1º de la E.S.O. (MUÑOZ DE MORALES, 2005). Se enmarca dentro del campo de estudio de las emociones y el estrés (FERNÁNDEZ CASTRO, DOVAL & EDO, 1991), las investigaciones sobre inteligencia emocional (MAYER, SALOVEY, & CARUSO, 2000; FERNÁNDEZ BERROCAL & RAMOS DÍAZ, 1999). y en el área de intervención psicopedagógica para la prevención y el desarrollo humano (BISQUERRA, 1990) dentro de la cual se encuentran los programas de intervención psicopedagógica en educación emocional. Estos programas se ocupan fundamentalmente del desarrollo personal y social y prestan una gran atención a la psicopedagogía de las emociones, respondiendo a un conjunto de necesidades sociales relacionadas con los desequilibrios emocionales en la población derivados de la falta de competencias básicas para la vida.

A nivel teórico, el programa P.E.C.E.R.A. se fundamenta en elementos de diferentes modelos como la psicología humanista, el enfoque cognitivo-evolutivo del desarrollo moral (PIAGET, 1932-1984; ERIKSON, 1980; TURIEL, 1983; KOHLBERG, 1992...), la psicología cognitiva (ELLIS, 1962; BECK, 1976), la teoría de las Inteligencias Múltiples (GARDNER, 1998), los modelos de Inteligencia Emocional (SALOVEY & MAYER, 1990; BAR-ON, 1997), el Modelo Transaccional de Estrés (LAZARUS & FOLKMAN, 1986) y las investigaciones sobre educación emocional (BISQUERRA, 2000).

Así, basándonos en la anterior fundamentación, partimos de un modelo ecológico (MOOS, 1987), que postula la interacción del desarrollo individual con el entorno, considerando el ambiente social como un sistema de estímulos interpersonales que ejercen influencias sobre los individuos que se mueven dentro de él. Desde esta perspectiva, los estímulos sociales no actúan directamente sobre el individuo sino que son sus percepciones del ambiente social las que tienen un efecto sobre su conducta en el mismo.

Situándonos en este enfoque, pensamos que la educación debe orientarse al desarrollo de competencias emocionales dirigido al logro de la madurez y de un autoconcepto positivo. De esta forma, se intenta ayudar a las personas a autoconocerse, a desarrollar sus potencialidades y a ajustarse a las demandas de la sociedad. Todo ello desde una intervención globalizada en la que se considera a la persona como una unidad. Esto supone un proceso integrador en el que participen todos los componentes de la comunidad educativa y del medio en el que se desarrolla el sujeto (BISQUERRA & AL., 1998).

La finalidad de la propuesta de intervención del programa P.E.C.E.R.A. es prevenir la ansiedad y el estrés derivados de procesos psicosociales en contextos educativos, mediante una propuesta formativa que favorezca el desarrollo de competencias emocionales en profesorado y alumnado que les faciliten la regulación de sus emociones negativas. Para ello realizaremos un trabajo de reflexión y toma de conciencia sobre sus procesos de valoración cognitiva (LAZARUS & FOLKMAN, 1986; LAZARUS, 2000) en situaciones conflictivas de interacción social, observando las reacciones emocionales que los acompañan, como paso previo para un afrontamiento más eficaz.

En nuestro planteamiento de la intervención educativa se concede una gran importancia al desarrollo de las siguientes competencias emocionales: conciencia emocional (DAMASIO, 2001; GOLEMAN, 1995), regulación emocional y afrontamiento centrado en el problema y en la emoción. Siguiendo un modelo de consulta colaborativa, se forma al profesorado en estas competencias con el fin de que realice una intervención en educación emocional en el aula. Dicha intervención tiene como finalidad ayudar al alumnado tanto en el proceso de construcción de la identidad personal como en el proceso de socialización, trabajando en los procesos de construcción personal a tres niveles: cognitivo, emocional y comportamental.

Desde un enfoque preventivo, nuestro programa pretende desarrollar competencias emocionales, mediante procesos de prevención primaria inespecífica que tengan como finalidad minimizar la vulnerabilidad de las personas a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad...), o prevenir su ocurrencia, es decir, anticiparnos a la disfunción maximizando las tendencias constructivas y minimizando las destructivas. Para ello trabajaremos con profesorado y alumnado mediante un proceso en el que aprenderán a conocer y regular sus emociones y la relación entre estas y sus procesos de valoración cognitiva (LAZARUS, 2000), mejorando su afrontamiento en situaciones de interacción social. Para ello, proponemos que alumnos y profesores se acerquen a situaciones reales de su vida en el centro en las que se vivan problemáticas moralmente relevantes, y reflexionen sobre sus sentimientos, pensamientos,

emociones y conductas, desarrollando la sensibilidad moral a partir de la toma de conciencia de la experiencia emocional vivida. Esto lo trabajarán mediante procesos de reflexión en los que clarifiquen ideas y valores, consiguiendo un mejor conocimiento de sí mismos y de los demás y un mayor compromiso moral que les permita una autorregulación emocional en situaciones problemáticas de interacción social.

Metodológicamente, de las diferentes formas básicas de intervención por programas (BISQUERRA, 1998) hemos optado inicialmente por la intervención desde la acción tutorial, como facilitadora de un proceso educativo que desarrolle la personalidad integral del alumnado, facilitando el desarrollo personal y socioafectivo de todos los alumnos. Las experiencias socioafectivas tienen como finalidad el desarrollo de la sensibilidad empática para reconocer situaciones moralmente relevantes (PUIG ROVIRA, 2002, 213). Su pretensión es trabajar sobre los sentimientos y emociones de los alumnos y alumnas mediante un proceso reflexivo sobre las cuestiones que les han hecho sentir de distinta manera, adoptando finalmente actitudes y compromisos personales acordes con los sentimientos experimentados y las opiniones formuladas. Se trata de un procedimiento metodológico que, partiendo de un trabajo sobre la sensibilidad, pretende prevenir el estrés psicosocial generado cuando el conflicto relacional se convierte en un elemento permanente en la vida del aula. La finalidad del procedimiento será globalizar el aprendizaje de lo moral mediante la vinculación de la reflexión sobre sentimientos y emociones y el compromiso personal (resultante de la internalización de las normas) que se traduce en un cambio en las actitudes desde un afrontamiento de las relaciones interpersonales más eficaz.

Aunque en nuestra propuesta planteamos la intervención tutorial, consideramos que sería deseable la evolución, desde la reflexión del profesorado, hacia un planteamiento de integración curricular.

Apoyado sobre estos planteamientos, el programa P.E.C.E.R.A. pretende conseguir los siguientes objetivos:

#### **4. Objetivos del programa P.E.C.E.R.A.**

El objetivo principal del programa es conseguir que disminuya el estrés psicosocial en el aula entre el profesorado y el alumnado de la ESO, mediante el desarrollo de competencias emocionales. Este objetivo general se concretará en los siguientes objetivos específicos:



1. Prevenir el estrés psicosocial del alumnado y del profesorado mediante el desarrollo de las siguientes competencias emocionales: Conciencia emocional, Regulación emocional y Afrontamiento.
2. Sensibilizar al profesorado y alumnado de la importancia de la educación emocional para prevenir el estrés psicosocial en los procesos de interacción en el aula.
3. Formar al profesorado para la intervención tutorial en educación emocional con el alumnado, proporcionándole un marco teórico de referencia, una metodología de intervención y un material didáctico.
4. Contribuir a que profesorado y alumnado aprendan a regular sus estados emocionales negativos, previniendo sus efectos nocivos sobre la salud y mejorando su interacción social.
5. Capacitar al alumnado y profesorado para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

## **5. Contenidos a desarrollar por el programa**

Para llevar a buen término los objetivos formulados en el apartado anterior, será necesario realizar un proceso formativo con el profesorado según el modelo de consulta colaborativa, siendo el propósito de la misma asesorar a mediadores con el fin de que sean ellos los que lleven a término la intervención. Según diversas investigaciones, la consulta colaborativa (PRYZWANSKY, 1977, 179-182) es el modelo más demandado por los consultantes (profesores, tutores, directores...) puesto que se comparte la responsabilidad en todo el proceso.

### **5.1. Formación del profesorado en competencias emocionales**

Al abordar la formación del profesorado en el programa P.E.C.E.R.A. se parte de un modelo de consulta colaborativa (PRYZWANSKY, 1977) que, desde una perspectiva constructivista, se enfoca a la resolución conjunta de problemas.

La consulta colaborativa es una modalidad de formación permanente del profesorado en la que un agente externo o interno orienta y apoya los procesos de indagación e innovación que realizan los equipos docentes, estableciendo el contexto de colaboración a partir de un plano de igualdad. Dentro de este

proceso de relación colaborativa, el asesor proporcionará a los tutores materiales, estrategias, técnicas, propuestas metodológicas, recursos...

En nuestro caso, se trata de desarrollar competencias en el profesorado para que pueda llevar a la práctica el programa de educación emocional. Para ello ponemos en marcha un proceso formativo con el profesorado con el fin de que comprendan y experimenten el proceso que trabajarán después con su alumnado.

Este proceso se dirige a que el profesorado tome conciencia de su estado corporal emocional asociado a determinados pensamientos negativos, observando si estos pensamientos están apoyados en hechos reales o son producto de su mente. A partir de esta toma de conciencia se trata de aprender a regular sus emociones antes de que se genere un sentimiento de fondo asociado a emociones negativas (ansiedad, depresión...), ya que dicho sentimiento se hace presente en su conducta en el aula.

En cuanto a los conocimientos para la formación del profesorado, el marco teórico de referencia parte de un modelo integrador que contiene elementos teóricos y metodológicos de diversos enfoques señalados en el apartado anterior. Dicho modelo parte de un enfoque ecológico-sistémico que tiene en cuenta los procesos interaccionales entre el alumnado, el profesorado y el contexto, orientándose al desarrollo de competencias emocionales que integran la triple dimensión cognitiva, emocional y comportamental.

Los contenidos de este marco teórico para el profesorado incluirán el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales...) (AZNAR MINGUET, 1995; BISQUERRA, 2000), tipos de emociones (positivas y negativas, básicas y derivadas...), características de las emociones principales (causas, estrategias de regulación y de afrontamiento...), naturaleza de la inteligencia emocional...

Con este planteamiento formativo, iniciamos durante el primer trimestre del curso 2002/2003 una formación focalizada dirigida a los tutores de 1º de la ESO en cada centro del grupo experimental. En esta formación, durante ocho sesiones, de una hora de duración, se informa a los tutores sobre el estrés y sus repercusiones en la salud; y se les hace reflexionar, partiendo del concepto de "valoración cognitiva" de Lazarus, sobre el papel que juegan los pensamientos y las emociones en el proceso de estrés psicológico, y sobre la importancia del control del pensamiento negativo y del afrontamiento para la prevención de la ansiedad y el estrés. También se definieron las principales competencias emocionales sobre las que van a trabajar con sus alumnos durante la intervención tutorial

(conciencia emocional, regulación emocional y afrontamiento), según los modelos de inteligencia emocional, cognitivo-evolutivo de desarrollo moral de Piaget, y la teoría de la valoración cognitiva de Lazarus. En las últimas sesiones se entrenó al profesorado en técnicas de relajación y de resolución de conflictos, haciéndoles finalmente la propuesta de intervención tutorial en Educación Emocional, apoyada en un material didáctico.

En cuanto a la metodología de las sesiones de formación de tutores, se combinaron las sesiones informativas de sensibilización con análisis reflexivo del profesorado sobre situaciones conflictivas de su práctica, con la finalidad de que interiorizasen previamente el proceso que iban a desarrollar con sus alumnos durante la intervención tutorial.

Una vez desarrollado el marco conceptual y a través de una metodología muy activa y participativa (dinámica de grupos, autoreflexión, juegos...), se desarrollarán las siguientes competencias emocionales:

#### *5.1.1. Conciencia emocional: Definición y objetivos para el profesorado.*

La evidencia empírica de las investigaciones en neurociencia (DAMASIO, 2001) subraya la interacción profunda entre razón y emociones y la repercusión en el cerebro de todo lo que ocurre en el cuerpo, de tal manera que tenemos un organismo que funciona como un todo. Por consiguiente, un estado emocional influye transformando todo el organismo. Esto tiene unas consecuencias fisiológicas y conductuales, de ahí la importancia de la toma de conciencia de estos estados emocionales. Partiendo de estos descubrimientos de la neurociencia y de los modelos de inteligencia emocional nos parece importante para iniciar un proceso de educación emocional que las personas tomen conciencia de estos estados emocionales y de cómo pueden influir en sus pensamientos y sus conductas. Con esta finalidad comenzamos en nuestra intervención un proceso formativo con el profesorado para que comprendan y experimenten el proceso preventivo que trabajarán después con sus alumnos.

Cuando hablamos de conciencia emocional nos referimos a la capacidad de reconocer las propias emociones y las emociones de los demás, siendo capaces de diferenciar pensamientos, emociones, sentimientos y conductas.

En el proceso de formación del profesorado, en relación con la conciencia emocional nos proponemos los siguientes objetivos:

- Que tomen conciencia de su estado corporal emocional asociado a determinados pensamientos, observando si estos pensamientos están apoyados en hechos reales o son producto de su mente.
- Que tomen conciencia de sus pensamientos negativos más frecuentes y observen si existe relación entre estos pensamientos y la actitud con que llegan al aula, con el fin de prevenir que se genere un sentimiento de fondo (ansiedad, depresión) asociado a emociones negativas.
- Observar cómo construyen los significados personales que subyacen a sus reacciones emocionales en la interacción social.

En resumen, lo que pretendemos en este proceso formativo con el profesorado es que tomen conciencia de sus emociones y procesos mentales y de la influencia en sus conductas en los procesos de interacción social, con el fin de que comprendan y experimenten previamente los procesos que trabajarán después con sus alumnos.

#### *5.1.2. Regulación emocional: Definición y objetivos para el profesorado*

La intervención con la variable regulación emocional la apoyamos fundamentalmente en las ideas de la escuela activa sobre el aprendizaje por experimentación, en el enfoque de desarrollo moral de Piaget (PIAGET, 1932-1984, 1972, 1981) y en los modelos de clarificación de valores (RATHS, HARMIS & SIMON, 1967; RATHS & SIMON, 1969), y en el modelo interaccional de Lazarus (LAZARUS & FOLKMAN, 1986).

Cuando hablamos de regulación emocional nos referimos a la capacidad para modificar la conducta derivada de un estado emocional negativo mediante la regulación emocional resultante del control de los procesos mentales (reestructuración cognitiva) y de procesos de clarificación interna de valores.

Desde la perspectiva educativa de la clarificación de valores se entiende que los valores son guías de conducta que actúan cuando el sujeto debe afrontar situaciones complejas, es decir, son criterios conductuales útiles para orientarse en situaciones difíciles. Desde este punto de vista, se supone que la definición precisa de la propia jerarquía de valores (moral autónoma) favorecerá la regulación interna de la conducta derivando en un comportamiento personal más orientado y coherente que facilite la toma consciente y autónoma de decisiones en situaciones complejas. Para ello los tutores crearán un clima de confianza en el aula que facilite las relaciones de cooperación y respeto mutuo junto con el desarrollo de procesos personales de valoración, ya que cuando hay cooperación, hay responsabilidad

subjetiva e interiorización de la norma moral, lo que conduce a una transformación real de la conducta espontánea.

En el proceso de formación de los tutores, en relación con la regulación emocional nos proponemos los siguientes objetivos:

- Tomar conciencia de la influencia de los procesos mentales en nuestras reacciones emocionales ante el conflicto.
- Analizar las creencias que hay detrás de los pensamientos negativos.
- Aprender a transformar emociones negativas en positivas desde procesos de reestructuración cognitiva, observando la influencia de esta transformación en nuestras reacciones emocionales.
- Entrenamiento en técnicas de relajación.

En las sesiones de formación del profesorado del programa P.E.C.E.R.A., al abordar el tema de la regulación emocional, hicimos mucho hincapié en la perspectiva constructivista de los procesos metodológicos con el alumnado desde los modelos de desarrollo moral de Piaget y de clarificación interna de valores de Raths.

Consideramos conveniente matizar que aunque se describen en diferentes apartados, la regulación emocional es una forma de afrontamiento centrado en la emoción, tal y como se describe en el modelo interaccional de Lazarus (2000). En este sentido, los apartados no serían compartimentos estancos sino que diferenciamos el desarrollo de las competencias emocionales para hacerlo más operativo en la práctica, aunque, como ya hemos comentado, se trabajan desde un enfoque integrador las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual de la persona.

### *5.1.3. El afrontamiento: Definición y objetivos para el profesorado*

Al abordar el afrontamiento en nuestra propuesta de intervención nuestro referente directo es el modelo transaccional de Lazarus (2000). Para este autor, el afrontamiento es básico para nuestra salud y nuestras experiencias cotidianas. Su función más importante es prevenir la aparición de emociones negativas y regular dichas emociones una vez generadas, así como las situaciones conflictivas que las provocan, es decir, que cuando hablamos de afrontamiento nos referimos al esfuerzo de las personas por resolver el estrés psicológico, ya que cuando el afrontamiento tiene éxito los motivos para la angustia emocional desaparecen.

Pero para que tenga éxito, el afrontamiento tiene que ser flexible y adaptarse a las necesidades de la situación, que muchas veces cambian a medida que la acción se va desarrollando. Por lo tanto, el afrontamiento no es solo un conjunto fijo de estrategias que utilizamos cada vez que las necesitamos, sino una pauta cambiante que responde a lo que está ocurriendo en cada situación concreta de interacción. En este proceso la persona realiza una continua categorización de las interacciones con respecto a su significado para el bienestar personal, tal y como señala Lazarus:

*“Definimos el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como desbordantes o excesivas para los recursos de las personas y que ponen en peligro su bienestar ” (LAZARUS & FOLKMAN, 1986, 141).*

El afrontamiento puede ir dirigido al problema o a reducir la emoción, en cualquier caso la actividad cognitiva no se puede separar de la emoción, ya que ambas se influyen mutuamente en el proceso transaccional (LAZARUS & LAZARUS, 2000). Coincidimos con Lazarus en que el mejor afrontamiento es el que implica una mezcla de resolución de problemas y enfoque hacia las emociones.

- a) Afrontamiento centrado en la emoción: Recogiendo la idea de Lazarus, proponemos en nuestro programa abordar un primer afrontamiento centrado en la emoción que consiste en tomar conciencia de las emociones que acompañan a los pensamientos negativos o situaciones valoradas como conflictivas, comprenderlas, así como las condiciones que las han causado y regularlas, antes de intentar resolver un problema de relación interpersonal. Esto se realizará en la tutoría mediante un proceso de reflexión sobre situaciones conflictivas reales del alumnado. En este proceso, el tutor les propondrá diferenciar hechos, pensamientos, sentimientos y valores de las dos partes en conflicto. También aprenderán a describir la conducta de otros sin juzgarla diferenciando entre hechos y opiniones. En dicha regulación emocional se trabaja sobre la estrategia de “reevaluación del significado personal” de Lazarus, lo que implica cambiar el significado personal de lo ocurrido siguiendo un proceso de reestructuración cognitiva, volviendo a evaluar la situación de una manera más serena y menos amenazadora. Llegados a este punto es cuando nos planteamos resolver el conflicto porque, en ocasiones, un estado emocional no comprendido nos puede llevar a crearnos más problemas de los que teníamos.

- b) El afrontamiento mediante la resolución de problemas: Una vez reevaluado el significado personal y reguladas las emociones que surgen en la interacción interpersonal en el proceso de afrontamiento centrado en la emoción, nos centramos en resolver el problema. En nuestra propuesta de intervención nos basamos en el planteamiento de resolución de conflictos de D´Zurilla y Goldfried explicado a los tutores durante el proceso de formación (D´ZURILLA & GOLDFRIED, 1971).

## **5.2. Intervención tutorial en educación emocional**

Como comentábamos en el apartado anterior, la finalidad de la formación del profesorado es capacitarle, de cara a la intervención tutorial, en el desarrollo de competencias emocionales en el alumnado.

Entre las estrategias que facilitaron la implementación del programa en los centros está la propuesta a los orientadores de un debate interno con los tutores sobre el programa P.E.C.E.R.A. con el fin de que el profesorado valorase la conexión del programa con sus necesidades, decidiendo libremente su posible implicación en el mismo, y la elaboración de un material didáctico de apoyo a la labor tutorial, acompañado de una propuesta formativa de hacer hincapié en las sesiones de tutoría en los siguientes criterios metodológicos:

- Creación de un clima de confianza con el fin de que el alumnado sienta el máximo respeto y aceptación en el aula, que facilite la expresión sus sentimientos.
- Planteamiento de una experiencia simulada que les permita expresar situaciones reales.
- Desde un planteamiento de aprendizaje experiencial, reflexionar sobre sus experiencias individualmente, en pequeño grupo o en gran grupo, analizando los sentimientos experimentados y los pensamientos que los acompañaban (valoración cognitiva).
- Generalizar lo aprendido en la tutoría a otras realidades mediante tareas a realizar durante la semana propuestas en el material didáctico.

### *5.2.1. Objetivos para el desarrollo de la conciencia emocional*

El profesorado trabajará con el alumnado sobre la conciencia emocional apoyándose en un material didáctico y desarrollando los siguientes objetivos:

- Desarrollar en los alumnos la capacidad de identificar y observar emociones y sentimientos.
- Sensibilización sobre la importancia de ser capaz de reconocer sentimientos propios y de los demás y expresarlos correctamente (vocabulario emocional).
- Que tomen conciencia de la importancia de la autoestima para mejorar sus relaciones interpersonales.
- Desarrollar la capacidad para descubrir en ellos y en los que les rodean valores propios que contribuyan a desarrollar su autoestima.

### *5.2.2. Objetivos para desarrollar la regulación emocional*

En el desarrollo de la competencia de regulación emocional, los tutores trabajarán con el alumnado sobre los conceptos de empatía, asertividad y sobre emociones como la ira.

El proceso de valoración que realizarán los alumnos en las sesiones de tutoría consta tres dimensiones: Cognoscitiva, afectiva y conductual.

- 1) Dimensión cognoscitiva: Para trabajar esta dimensión, los tutores les propondrán un caso para analizar desde diferentes perspectivas, ejercitando la empatía y el respeto hacia otras formas diferentes de pensar. También aprenderán a encontrar conductas alternativas a la agresión y a la timidez mediante ejercicios de toma de conciencia de sus derechos y los derechos de otros. El procedimiento a seguir comenzará analizando casos propuestos por el profesor, individualmente, en pequeño grupo y en gran grupo, para posteriormente analizar situaciones reales narradas por los propios alumnos.
- 2) Dimensión afectiva: En los debates en grupo, clarificadas todas las alternativas, eligen aquella que esté más de acuerdo con sus creencias y se comprometen con ella aceptando el valor como propio e incorporándolo a sus experiencias y vivencias. En esta parte del proceso el tutor intentará que los alumnos no sólo expresen ideas, sino que describan los pensamientos que acompañaban a los sentimientos que experimentaron, intentando reconstruir las historias originalmente narradas por ellos por otras con un final más positivo.
- 3) Dimensión conductual: Se trata de llevar a la práctica lo que cada persona considera valioso tanto para sí como para los demás, es decir, el compromiso



con la realización de esos valores. Esto lo realizarán mediante una serie de tareas a realizar durante la semana hasta la siguiente tutoría; mediante estas actividades integrarán en sus interacciones con alumnado y profesorado lo que han trabajado en las tutorías de educación emocional. En la siguiente sesión los tutores les preguntarán por dichas actividades.

Y en cuanto a los objetivos que se proponen para trabajar la regulación emocional con el alumnado:

- Desarrollar la capacidad de empatizar con sentimientos de los demás.
- Descubrimiento personal de conductas asertivas alternativas a la agresión y a la timidez.
- Analizar los pensamientos que acompañan a los estados emocionales negativos.
- Desarrollar estrategias positivas para solucionar situaciones adversas.
- Tomar conciencia de que la ira es un estado emocional que se puede controlar.
- Identificación de problemas personales en la interacción con otros (compañeros, profesores...) y de las emociones experimentadas.
- Aprender a diferenciar entre hechos, pensamientos y sentimientos.

### 5.2.3. *Objetivos para mejorar el afrontamiento en el alumnado*

El procedimiento seguido con el alumnado, al desarrollar la competencia del afrontamiento centrado en el problema, tiene como finalidad que aprendan un procedimiento secuenciado en diferentes pasos para la resolución de sus problemas reales. En las últimas sesiones de tutoría se centrará la resolución de conflictos reflexionando desde la clarificación de valores sobre el concepto de injusticia y los sentimientos que se generan en torno a él, diferenciando en su análisis y reflexión entre: causas, hechos, pensamientos, sentimientos y posibles soluciones no violentas al conflicto planteado.

Los principales objetivos trabajados con el alumnado en relación con el afrontamiento son:

- Que aprendan un procedimiento secuenciado en diferentes pasos para la resolución de sus problemas.

- Reflexión sobre problemas de relación interpersonal, diferenciando en el análisis hechos, pensamientos, sentimientos y valores de las dos partes en conflicto (SASTRE & MORENO, 2002).
- Que observen la importancia de comprender y regular la emoción antes de intentar resolver cualquier conflicto.
- Que aprendan a apoyar los pensamientos en datos reales (reevaluación cognitiva).
- Aprender a describir la conducta de otros sin juzgarla, diferenciando entre hechos y opiniones.
- Que aprendan a observarse en sus relaciones interpersonales, aplicando lo aprendido durante las tutorías.
- Tomar conciencia de que forman parte de un sistema social en el que el respeto de sus derechos depende del cumplimiento de las obligaciones de los demás y viceversa.

## **6. A modo de conclusión**

Desde una perspectiva integradora, el programa P.E.C.E.R.A. se propone prevenir las consecuencias derivadas de los problemas de convivencia en los centros educativos en profesorado (enfermedades psicosomáticas, ansiedad, estrés, depresión, burnout...) y alumnado (desmotivación y fracaso escolar, bullying...), mediante una propuesta formativa que facilite el desarrollo de competencias emocionales como paso previo para un afrontamiento más satisfactorio en la interacción en el aula. Dicha propuesta se concreta en la práctica en una intervención psicopedagógica en la que se trabajará en los centros sobre estos tres aspectos:

- Prevenir, mediante la intervención en educación emocional, la ansiedad, el estrés y la depresión derivados de procesos psicosociales, ayudando al profesorado a desarrollar su capacidad para regular las emociones negativas y a aprender habilidades para generar emociones positivas.
- Realizar un trabajo de reflexión con profesorado y alumnado sobre sus procesos de valoración cognitiva en situaciones conflictivas de interacción social y las reacciones emocionales que los acompañan, como paso previo para un afrontamiento más eficaz.

- Ayudar al alumnado en el proceso de construcción de su identidad personal y en el de socialización mediante un proceso de desarrollo de competencias emocionales en el que se integren las dimensiones: cognitiva, emocional y comportamental.

### **Referencias bibliográficas**

- ADER, R. & COHEN, N. (1993). "Psychoneuroimmunology: Conditioning and stress". *Annual Review of Psychology*, 44, 53-85.
- ADER, R. COHEN, N. & FELTEN, D. I. (1995). "Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system". *The Lancet*, 345, 99-103.
- AVILÉS MARTÍNEZ, J. M. (2002). *Intimidación y maltrato entre iguales en la E.S.O.* Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid.
- AZNAR MINGUET, P. (1995). "El componente afectivo en el aprendizaje humano: sentido y significado de una educación para el desarrollo de la afectividad". *Rev. Española de Pedagogía*, 59-73.
- BAR-ON, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory:Formulario( EQi): a test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- (2000). "Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory". In R. Bar-On y J.D.A. Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment and Application at Home, School and in the Workplace*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- BECK, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- BISQUERRA ALZINA, R. (1990). *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Barcelona: Boixareu.
- (Coord.) (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA ALZINA, R. (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43.
- DAMASIO, A. (2001). *La sensación de lo que ocurre. Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Debate.

- D'ZURILLA, T. J. & GOLDFRIED, M. R. (1971). "Problem solving and behavior modification". *Journal of Abnormal Psychology.*, 78, 107-126.
- ELLIS, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- ERIKSON, E. (1980). *Identidad, juventud y crisis*. Madrid: Taurus.
- FERNÁNDEZ CASTRO, J., DOVAL, E. & EDO, S. (1991). *Emociones y estrés*. Comunicación presentada al II Congreso Internacional "Latini Dies". Sitges (Barcelona), 2-4 d e mayo.
- , ——— & ——— (1994). "Efectos del estrés docente sobre los hábitos de salud". *Ansiedad y Estrés*, 0, 127-133.
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. & RAMOS DÍAZ, N. (1999). "Investigaciones empíricas en el ámbito de la inteligencia emocional". *Ansiedad y Estrés*. 5 (2-3), 247-260.
- FONTECHA FRESNO, M. (1993). *La salud mental también se aprende. Intervención desde un modelo integrado*. Madrid: Pirámide.
- GARCÍA, E. (1996). "Estrés, profesión docente y personalidad del docente". *Ansiedad y Estrés*, 2 (2-3), 245-260.
- GARDNER, H. (1993 / 1998). *Múltiple intelligences / Inteligencias múltiples*. New York / Barcelona: Basic Books / Paidós.
- GIL MONTE, P. & PEIRÓ, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- GOLEMAN, D. (1995 /1996). *Emotional Intelligence / Inteligencia emocional*. Nueva York / Barcelona. Bantam Books / Kairós.
- KEMMIS, S. (1990). "Mejorando la educación mediante la investigación-acción". En Salazar, M.C. (ed.). *La Investigación-Acción participativa. Inicios y desarrollos*. Madrid: Editorial Popular.
- KOHLBERG, L. (1992). *Psicología del desarrollo moral*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- LAZARUS, R. S. (1984). *Stress, apraisal and coping*. Nueva York: Springer Publ. Company.
- LAZARUS, R. S. & FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- & LAZARUS, B. N. (1994 / 2000 (Versión castellana). *Passion and reason: Making sense of our emotions. / Pasión y razón. La comprensión de nuestras emociones.* Nueva York / Barcelona. Oxford University Press / Paidós.
- LEDOUX, J. (1999). *El cerebro emocional.* Barcelona: Ariel-Planeta.
- MARCHESI, A. (2004). *Qué será de nosotros los malos alumnos.* Madrid: Alianza.
- MAYER, J. D., SALOVEY, P. & CARUSO, D. (2000). "Models of Emotional Intelligence". In R. Sternberg, *Handbook of intelligence.* Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- MOOS, R. H. (1987). "El ambiente social y su impacto". Seminario celebrado en el II Congreso de Evaluación Psicológica. Madrid.
- MUÑOZ DE MORALES, M. (2005). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional para la prevención del estrés psicosocial.* Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco.
- OLWEUS, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares.* Madrid: Morata.
- O.M.S. (1988). *Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud.* Ginebra.
- PIAGET, J. (1932-1984). *El criterio moral en el niño.* Barcelona: Fontanella.
- (1972). *El juicio y el razonamiento en el niño.* Buenos Aires: Guadalupe.
- (1981). *Intelligence and Affectivity.* California: Annual Reviews.
- POU POLANCO, L. (1998). *Estudio epidemiológico del Estrés Psicosocial y el Bienestar Psíquico en la administración pública canaria.* Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid.
- PRYZWANSKY, W. B. (1977). "Collaboration or consultation: Is there a difference?" *Journal of Special Education, 11,* 179-182.
- PUIG ROVIRA, J. M. (2002). *La educación moral en la enseñanza obligatoria.* Barcelona: Horsori.
- RATHS, L. E., HARMIN, M. & SIMON, S. B. (1967). *El sentido de los valores y la enseñanza.* México: Editorial Hispano Americana.
- RATHS, L. E. & SIMON, S. B. (1969). "Helping Children Clarifying Values". *Today's education, 56,* 7, 12-15.
- SALOVEY, P. & MAYER, J. D. (1990). "Emotional intelligence. *Imagination*", *Cognition and Personality, 9,* 185-211.

- SASTRE, G. & MORENO, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- SCHÖN, D. A. (1992). *La formación de profesionales reflexivos. Hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones*. Barcelona: Paidós.
- SELYE, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: McGraw-Hill.
- TURIEL, E. (1983). *El desarrollo del conocimiento social. Moralidad y convención*. Madrid: Debate.